L'os se construit et se déconstruit en permanence. Il se construit plus vite qu'il ne se déconstruit lorsqu'on est enfant et en période de croissance. C'est la raison pour laquelle on parle du « capital osseux ». Mais à l'âge adulte, ce phénomène s'inverse : construction et déconstruction s'équilibrent puis à un moment donné la déconstruction l'emporte sur la construction, qui elle, ralentit... Apporter du calcium, qu'il vienne de la mer ou du monde végétal, est une bonne chose, mais des cofacteurs sont indispensables à sa fixation. Le silicium notamment, est un minéral qui favorise ce processus.

CURCUMINE

LE SAFRAN DES INDES

La curcumine **aide à contrôler les réponses inflammatoires dans l'organisme**. Ce pigment extrait du curcuma est merveilleux, mais il est hélas trop rapidement éliminé par le corps. C'est pour cela que nous l'associons à la pipérine extraite du poivre. Cette dernière ralentit son élimination et la rend ainsi **20 fois plus biodisponible**. De quoi bénéficier de tous les bienfaits de ce safran des Indes, comme on l'appelle aussi.

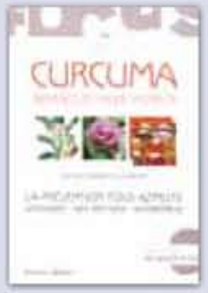
Ingrédients : *extrait de curcumine 95% 225 mg, extrait de pipérine 95% 2,5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 1 gélule le soir, pendant 30 jours. À renouveler. Boîte de 60 gélules végétales.*

1 boîte réf. 6177 **28,90 €**

Lot 2 boîtes **51,80 €**
soit la boîte à partir de 25,90€

À LIRE



Bien sûr, le curcuma est avant tout une délicieuse épice. Mais aujourd'hui, il est de plus en plus considéré comme un atout majeur dans le domaine de la prévention et de la santé. Il est de plus d'une parfaite innocuité. Découvrez le curcuma grâce à Hélène Barbier Du Vimont qui nous livre ici tous ses secrets.

réf. 2060 **5,90 €**

FOCUS PLANTE

HARPAGOPHYTUM

La griffe du diable est traditionnellement utilisée par les peuples d'Afrique du Sud pour la bonne santé des articulations. Elle doit son nom aux griffes de son fruit qui s'accrochent sans ménagement aux animaux ou aux hommes qui s'en approchent. C'est en 1907 qu'un chercheur allemand a (re-)découvert ses propriétés grâce aux informations qui lui ont été données par la population indigène. Fortement prélevée sous sa forme sauvage, elle fait aujourd'hui l'objet d'une importante culture pour répondre à la demande mondiale.

HARPAGOPHYTUM

LE GESTE INCONTOURNABLE

La racine de « griffe du diable » (*Harpagophytum procumbens*) est une plante de premier choix pour aider à **maintenir la santé des articulations**. Pour obtenir les meilleurs résultats, offrez-vous 3 semaines de cure au minimum par mois.

Ingrédients : *racine d'harpagophytum 400 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

1 boîte réf. 6122B **21,90 €**

Lot 2 boîtes **39,80 €**
soit la boîte à partir de 19,90€

PFAFFIA

LE GINSENG DU BRÉSIL

Le pfaffia (*Pfaffia paniculata*) contient de **nombreux minéraux, acides aminés essentiels et vitamines**. On utilise uniquement sa racine. Sa récolte ne pose pas de problème car c'est une plante abondante et à croissance rapide. Surnommée **«le ginseng du Brésil»**, elle convient très bien aux personnes de 40 ans et au-delà chez qui l'effet est très apprécié.

COUP DE CŒUR TRADITION

1 boîte réf. 6190 **19,90 €**

Ingrédients pour 1 gélule : *Pfaffia paniculata 370 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules chaque matin. Cure de 10 à 15 jours. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 370 mg.*

SÈVE DE BAMBOU

LA SILICE AU CŒUR DU VÉGÉTAL !

L'exsudat naturel du bambou tabashir (*Bambusa arundinacea*) **favorise le confort articulaire**. La sève de bambou apporte une grande quantité de silice, ce minéral précieux, dont le capital s'amenuise avec l'âge. La silice participe à la **solidité du tissu osseux** et améliore la résistance du tissu conjonctif. Elle aide conjointement à **prévenir la dégénérescence du cartilage**. Grâce à toutes ces actions, l'extrait de bambou contribue au confort des articulations. Merci le bambou !

Ingrédients : *bambou exsudat 380 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour sur 2 mois, à renouveler. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*

1 boîte réf. 6107 **24,90 €**

Lot 2 boîtes **43,80 €**
soit la boîte à partir de 21,90€

VITAMINE D3 CONCENTRÉE

QUI N'A PAS PRIS SA VITAMINE D ?

Notre vitamine D3 dépasse de loin les fameux AJR* ! Comment est-ce possible ? Aux vues des innombrables bienfaits d'un apport en vitamine D3, les experts réglementaires ont en effet accordé le droit de dépasser cette limite pour les compléments alimentaires. Le dosage devient ainsi plus adapté à nos réels besoins physiologiques comme le montrent les études scientifiques.
Chez les enfants, la vitamine D est nécessaire à une **croissance** et à un **développement osseux** normaux. Elle contribue également au maintien dans une normalité de notre **ossature** et de notre **dentition**. La raison en est peut-être qu'elle participe à l'absorption et à l'utilisation normales du **calcium et du phosphore**. Enfin, elle contribue à normaliser le **fonctionnement du système immunitaire**.
Notre vitamine D3 est d'origine naturelle. Elle est issue de la lanoline, cire naturelle extraite de la laine. La vitamine D étant une vitamine liposoluble, nous l'avons associée à un transporteur qui est tout simplement l'huile de colza. Une goutte par jour suffit, pour toute la famille !

**AJR = Apports Journaliers Recommandés (directive 2008/100/CE).*

NOUVELLE FORMULE + CONCENTRÉE

Ingrédients pour 1 goutte : *cholécalciférol : 10 microgrammes soit 400 UI ou 200% des AJR, huile de colza, antioxydant : alpha-tocophérol.*

Mode d'emploi : *prendre 1 goutte par jour au cours d'un repas, pendant un mois à renouveler. Flacon de 20 ml équivalent à 450 gouttes.*

1 flacon réf. 8124 **23,00 €**

Parole d'expert
Jean-François Astier

Pour obtenir de meilleurs résultats sur l'os avec le bambou, il existe un vieux «truc» connu de nos grands-mères.
Il consiste à mettre le contenu d'une gélule de bambou dans un jus de citron, à laisser agir une heure ou deux, voire une nuit, puis à avaler le jus de citron enrichi de ce minéral.

LITHOTHAMNE

LES BIENFAITS DE LA MER DANS UNE GÉLULE !

Lithothammus calcarea est une minuscule algue de mer qui construit sa coquille à partir de la multitude d'éléments minéraux présents dans l'océan. Sa coquille est surtout riche en calcium. Un calcium de la mer qui est très biodisponible. Aujourd'hui, on le sait, le **calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale**.

Ingrédients : *lithothamne 685 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour. 10 à 20 jours par mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 685 mg.*

1 boîte réf. 6156 **19,90 €**